

201 公交车线路有变动

一些市民感觉乘车不方便

市民求助：7月12日，市民王先生拨打本报新闻热线3139148，称201路公交车改线路后，原沿线居民乘车不方便，尤其是沙北的线路。

记者调查：7月13日上午，市民朱先生在海河路一公交站牌等201路公交车，可是等了二十多分钟也没有一辆车过来，询问其他人才知道，原来201路公交车已经改变线路了。朱先生说，当天上午他准备从海河路西段坐公交车到五一路，可是一直等了二十多分钟，也没有等来车。“后来才知道201路公交车改线路了，主要是最近我没有坐201路公交车，所以在这里白等这么长时间。”朱先生无奈地说。与朱先生有着同样烦

恼的还有市民马先生，他说之前自己经常乘坐201路公交车，可是现在改线路后，感觉乘车有点儿不方便。究竟是什么原因导致线路调整呢？

部门回复：对于201路公交车改线路的问题，市公交集团相关工作人员表示，从6月19日，201路公交车运行线路做了较大的调整，主要调整的部分是沙北运行的线路。之所以调整，主要是因为201路公交车线路与新开通的112路、116路公交车等线路重复多，而且这几路公交车都是从市区的西北角往东南行驶的。为了避开原泰山路、辽河路、井冈山路、海河路与其他线路重复多的路段，市公交集团对201路公交车

进行了调整，使其经过新开通的解放路沙河大桥，运行至召陵区，为沿线群众提供乘车方便。

帮办记者 潘丽亚

微求助

漯河晚报

新闻热线: 0395-3139148
QQ 群: 183744831
腾讯微博: @漯河晚报
新浪微博: @漯河晚报

有困难 找晚报

■《路边冬青长太大 刮花汽车后视镜》后续

冬青已被修剪 以后会加强管护

□文/图 本报记者 张晓甫

7月13日，本报08版以《路边冬青长太大 刮花汽车后视镜》为题，报道了淮河路上冬青生长的太大，挤占停车位空间的新闻。当天下午，市城管局园林处就组织工人来到现场，对该路段上的冬青进行了修剪。

下午4点多，记者在淮河路上看到，十多名园林工人冒着酷暑正用大剪刀修剪挤占停车位的冬青。“我们接到通知后就赶过来了。”一位园林工人告诉记者，这段路上的冬青基本上都是定期修剪，由于这些冬青的树龄较大，球状造型也比普通的大一点儿。

“今后我们将加强管护，一旦发现冬青的枝叶影响市民停车，就会在第一时间对其修剪。”一名负责淮河路片区的园林工人对记者说。



园林工人正在修剪球状冬青。

知道这3个秘密 减肥效果会大增

人在吃，秤在看，吃货+胖纸的痛又有几个人能懂？如果你不想自己的瘦身之路半途而废，也想在朋友圈自信晒出马甲线，



那你就要知道这3个秘密。

降体脂，不是降体重

很多人都问：减肥一段时间，为什么体重一直没变？其实你根本不需要纠结这个问题。1磅肌肉的体积，明显比1磅肥肉的体积小。反过来，你如果体脂率没有变，就算是体重小了，依然是含糊一片，一点儿都不好看，而只有真正减到体脂，你才能亮出肌肉。

想要增肌减脂变得更有效，最好是无氧运动与有氧运动结合，前者40分钟，后者40分钟，初学者可以从这个强度开始尝试。

摄取高蛋白食物

那为什么高蛋白食物在减肥方面如此有效？因为在运动后摄取高蛋白的食物，一方面可以增加饱腹感，一方面产生较高的热效应，分解同样克数的蛋白质，要比分解蔬菜付出更多能量。

把拉伸融入力量训练

拉伸不仅可以缓解肌肉疲劳，还可以刺激肌肉生长，对于增肌人士非常重要，同时，想要塑型的女性朋友，通过拉伸肌肉，也可以调整肌肉的形态，达到强健身体，但不过分增加围度的目的。

吴丽

出门看天



受副热带高压控制，新的一周，我市以多云为主，降水偏少，气温偏高，最高气温将会达到36℃~37℃，将开启持续晴热高温少雨的盛夏模式。在高温气候条件下的夜晚，你仰望天空，会发现群星格外明亮，月光更加皎洁。

周二（7月17日）就要“入伏”了，这也意味着一年中最热的日子来临了，高温热浪的袭击也会成为常态。今年“三伏”共40天。

在高温天气下，市民朋友不可放松警惕，注意做好防暑降温等工作，减少户外工作、游玩时间，勤补水，多吃瓜果，饮食清淡，谨防中暑。

今明后三天天气

7月16日		晴间多云 26℃~35℃
7月17日		晴间多云 26℃~35℃
7月18日		晴间多云 26℃~35℃

(感谢胡燕平提供信息)

教你一招

人到中年要练背

人到中年，如整日伏案工作、缺乏活动，容易令脊背肌肉僵硬，造成肩膀、腰部不适。日本体育协会认证运动教练金子聪介绍了一套简便易行的自查自纠动作，可让身躯“解冻”，灵活起来。

两腿笔直站立，张开等肩宽，两臂举过头，上身后仰，如果肩胛骨后倾角度能超过脚跟，说明身体柔韧度不错，脊椎和肩胛骨的灵活性都正常，保持即可。如果上身无法后弯，只有头部能后仰，说明肌肉和关节僵硬，胸椎活动范围狭窄，需引起注意。

如果情况不理想，可以通过以下动作来纠正。伏地，两手放在脸两侧，胸口到小腹紧贴地面，用手掌支撑，上身缓缓挺起。然后收紧下巴，小腹发力，脊背后仰，腰部保持不动，过程中注意体会胸部的扩张感，然后缓缓复原，连做10次。这个动作可以有效拉伸脊背肌肉，增强上身灵活性。

分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话: 0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

欢迎刊登 分类信息

婚介信息


白领相亲会所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人
地址: 市人民路美盛大厦5层501楼
相亲热线: 3398505 2121213

●征婚: (33024) 女, 27岁, 无婚史, 1.65米, 本科学历, 卫生系统, 知书达理, 寻有责任心的男孩。电话: 13721374788 微信: 1021659026

●征婚: (31923) 男, 28岁, 无婚史, 1.78米, 大学本科, 公务员, 年轻有朝气, 寻温柔大方的女孩。电话: 13193907179 微信: 13193907179

●征婚: (91783) 男, 40岁, 离异, 1.70米, 事业单位, 成熟稳重, 有责任心, 觅人品好的女士。电话: 18839527539 微信: luoh6179

●征婚: (91698) 女, 54岁, 离异, 1.60米, 私企退休, 温柔善良, 无负担, 觅人品实在的男士。电话: 2121213 微信: 13523953597